

7月15日(月)11周年記念特別プログラム

9:00~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名			
11:00	特別イベント 11:15~12:15 ★UBOUND60 (ひかり) 定員20名		11:00~11:30 ★キネシスサーキット (木川) 定員10名	11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名
12:00	特別イベント			
13:00	12:45~13:45 ★RADICAL POWER CXWORX60 (服部・大木) 定員24名			
14:00	特別イベント 14:15~15:30 ★POWER CARDIO × BODYSTEP75 (浦山・菊地) 定員24名			14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00	特別イベント 16:00~17:00 ★パワー×ラージャ ヨーガ60 (佐藤み) 定員30名			
16:00			15:00~17:00 個人参加型フットサル (木川・大木) 受付は1階フロントへ ※有料	
17:00			特別イベント 17:30~18:30 青空FIGHT DO60 (菊地・大木)	
18:00				
19:00	閉館 19:00			

★お楽しみイベント開催★
開催場所・時間・内容は
当日来館してからの楽しみ！！
是非チャレンジして下さい！

時間拡大バージョン！
お楽しみに♪

★ラディカル × レスミルズ★
夢のコラボで全身workout！

★ラディカル × レスミルズ★
約2年振りのコラボ！
熱い一時にLet's TRY！！

筋力向上！
自律神経！
すべては心身から！

会員種別関係なくご利用いただけます